

С вопросами о коронавирусе обращайтесь на правительственную "горячую линию": 1545

#STOPКОРОНАВИРУС

## Коронавирус COVID-19: как действовать людям 60+ во время карантина



Прежде всего оставайтесь дома. Избегайте скоплений людей и выходите из дома только в случае крайней необходимости.



Тщательно и часто мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком с содержанием спирта 60-80% или 2% хлоргексидина. Каждый раз мойте руки не менее 20 секунд!



Проконсультируйтесь со своим семейным доктором, какой запас лекарств необходимо иметь, чтобы как можно меньше посещать аптеки или просить об этом других людей. Сделайте запасы необходимых продуктов питания.



Придерживайтесь рациона питания, заботьтесь о полноценном сне и психологическом комфорте.



Используйте защитную маску, если заболели и у вас симптомы респираторного заболевания (кашель, насморк).



Регулярно дезинфицируйте мобильные телефоны или планшеты, а также поверхности: дверные ручки, столы, поручни, перила кроватей и кресел, подоконники и прочие предметы интерьера.



Как можно чаще проветривайте помещение или используйте кондиционер.



Будьте постоянно на связи с родными и близкими в телефонном режиме или по электронной почте. Возможно, Вам потребуется обратиться за помощью к друзьям, семье, соседям, медицинским работникам.



Определите, кто сможет вам помочь, если заболел человек, который вам помогал.



Обратите внимание на симптомы COVID-19: повышение температуры, кашель и одышка. Если чувствуете, что у Вас есть такие симптомы, звоните доктору.



Пожалуйста, не нервничайте и помните, что большинство людей 60+ выздоравливают от COVID-19.

## Берегите себя, а мы позаботимся о вас!

